

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan Kesimpulan dan saran hasil penelitian pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi di Puskesmas Kedungpring tahun 2025 dengan sampel 36 ibu hamil resiko tinggi didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi termasuk dalam kategori sedang 83%
2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi sesudah diberikan intervensi terapi kombinasi tingkat kecemasan responden termasuk dalam kategori ringan 53%
3. Terdapat pengaruh pada pemberian terapi kombinasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi dari hasil hitung SPSS terdapat nilai P value <0,005

5.2 Saran

Dengan melihat hasil Kesimpulan diatas maka terdapat beberapa saran dari penulis sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Akademik

Disarankan bagi akademik untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, sumbangan ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas tentang pengaruh pemberian kombinasi terapi Relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* sebagai sumber pembelajaran maupun sebagai sumber bahan bacaan dipergustakaan.

5.2.2 Bagi Praktisi

- 1) Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan penelitian ini profesi keperawatan dapat berkembang menjadi profesi yang diperhitungkan oleh profesi lainnya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam edukasi pengetahuan.

2) Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian ini hendaknya dapat memberikan wawasan bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan, ilmu komunikasi, dan sebagainya.

3) Bagi Instansi Penelitian

Diharapkan bagi pihak puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya dapat bekerjasama dengan instansi kesehatan lainnya untuk mengembangkan kompetensi di bidang relaksasi seperti mengikuti pelatihan dan dapat memberikan intervensi tambahan berupa kombinasi materi dengan penkes, konseling, dan penayangan kombinasi Terapi Relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* melalui media online pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil dengan harapan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi.